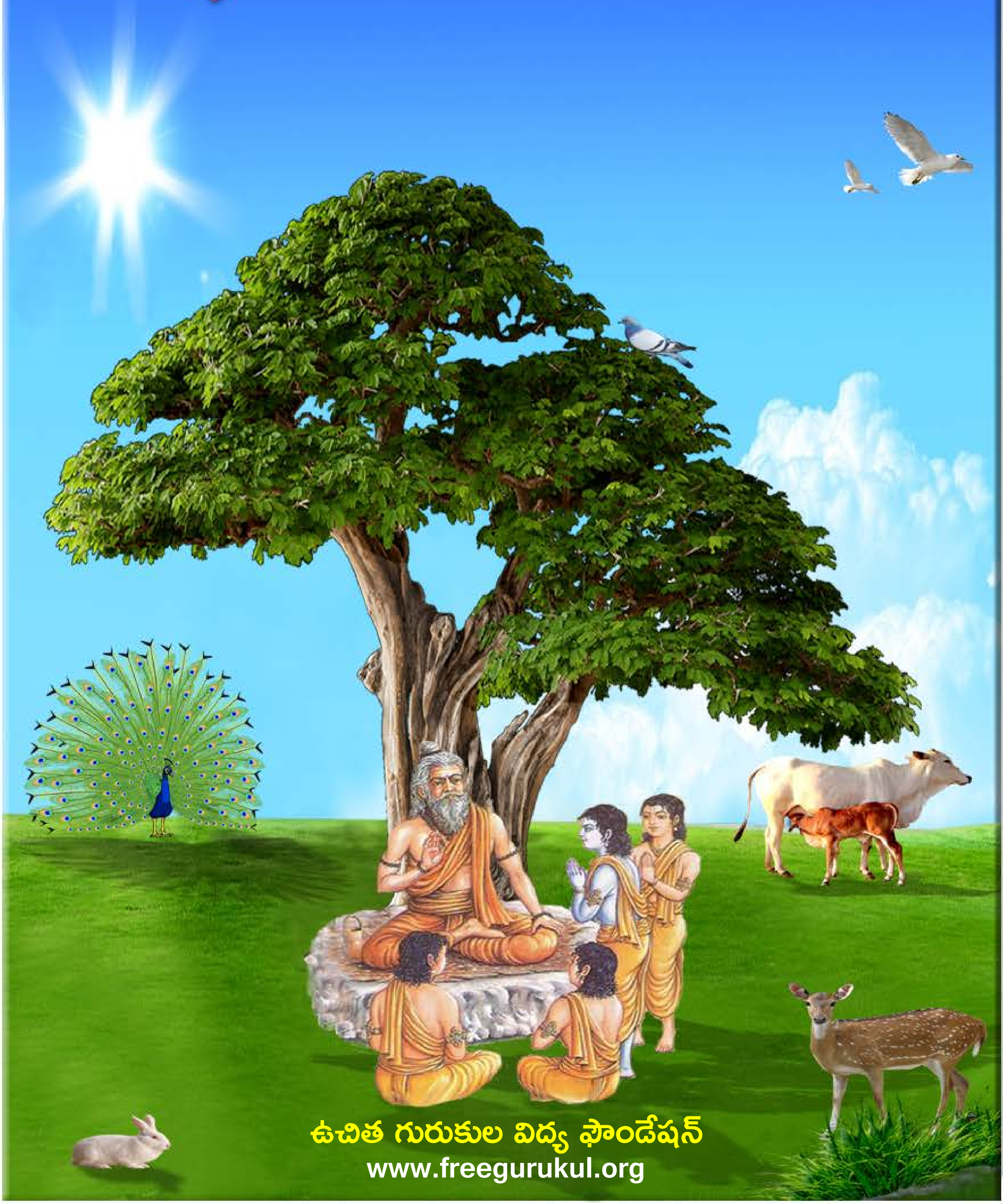
జ్ఞాన యోగం

మానస బోధ



ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్
www.freegurukul.org



సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజి
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస
అమ్మ శారదా దేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయిబాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళ స్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

Free Gurukul

"ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్" ద్వారా విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందించే సేవా కార్యక్రమంలో బాగంగా ఈ పుస్తకాన్ని శుకబ్రహ్మాశ్రమం వెబ్ సైట్ నుంచి సేకరించి అందిస్తున్నాము. ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము.

సాయి రామ్ వారి సేవల విస్తరణలో బాగంగా ఈ ఫౌండేషన్ స్థాపించబడినది. ఈ స్వచ్చంద సంస్థ ద్వారానే అన్ని సేవలు అందించబడును. ఇటువంటి పుస్తకాలు మీరు వ్రాసినట్లయితే (లేక) సేకరిస్తే మాకు తెలియచేయండి. మేము ప్రతి విద్యార్థికి ఉచితంగా అందేలా చేస్తాము, తద్వారా ఉన్నత విలువలు, నైపుణ్యాలు కలిగిన విద్యార్థులను మన దేశానికి అందించవచ్చు. మాతో కలిసి నవ భారత నిర్మాణ కార్యక్రమంలో పనిచేయుటకు, భాగస్వామ్యం అగుటకు ఆసక్తి ఉంటే సంప్రదించగలరు.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) శుకబ్రహ్మాశ్రమం వారి వెబ్ సైట్: www.srisukabrahmashram.org
2) ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ వెబ్ సైట్ : www.freegurukul.org
3) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్ : https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) మొబైల్ ఆప్: Free Gurukul

Website: www.freegurukul.org Mobile App: Free Gurukul email: support@freegurukul.org
Facebook: www.facebook.com/freegurukul Helpline/Whatsapp: 9042020123

" మన లక్ష్యం: విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య అనేది ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందరికి అందించబడాలి "

ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ – Free Gurukul Education Foundation

సర్వం పరమాత్మ పాద సమర్పణమస్తు

దైవప్రార్థన

కరుణామూర్తియగు దేవా!

మా చిత్తము సర్వకాల సర్వావస్థలయందును మీ పాదారవిందములందు లగ్నమై అచంచలమైన భక్తితో కూడి యుండునట్లు అనుగ్రమింపుడు.

పరమ దయానిధీ!

ప్రాతఃకాలమున నిద్రలేచినది మొదలు మరల పరుండు వఱకును మనోవాక్కాయములచే మా వలన ఎవరికిని అపకారము కలుగకుండునట్లును, ఇతర ప్రాణికోట్లకు ఉపకారము చేయులాగునను సద్బుద్ధిని దయచేయుడు.

సచ్చిదానందమూర్తీ !

మా యంతఃకరణమునందు ఎన్నడును, ఏ విధమైన దుష్టసంకల్పముగాని, విషయవాసనగాని, అజ్ఞానవృత్తిగాని, జొరబడకుండునట్లు దయతో అనుగ్రహింపుడ.

వేదాంత వేద్యా! అభయస్వరూపా!

మా యందు భక్తి జ్ఞాన వైరాగ్యబీజము లంకురించి శీఘ్రముగా ప్రవృద్ధము లగునట్లు ఆశీర్వదింపుడు. మఱియు ఈ జన్మమునందే కడతేరి మీ సాన్నిధ్యమున కేతెంచుటకు వలసిన శక్తి సామర్థ్యములను కరుణతో నొసంగుడు.

దేవా!

మీరు భక్తవత్సలురు. దీనులపాలిట కల్పవృక్ష స్వరూపులు. మీరు తప్ప మాకింకెవ్వరు దిక్కు? మిమ్ములను ఆశ్రయించితిమి. అసత్తు నుండి సత్తునకు గొనిపొండు. తపస్సు నుండి జ్యోతిలోకి తీసుకొనిపొండు. మృత్యువు నుండి అమృతత్వమును పొందింపజేయుడు. ఇదే మా వినతి. అనుగ్రహింపుడు. మీదరిజేర్చుకొనుడు. పాహిమాం! పాహిమాం! పాహిమాం! పాహి.

మానసబోధ

రచయిత

శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరి స్వాములవారు

ప్రకాశకులు

శ్రీ శుకబ్రహ్మాశ్రమము

శ్రీ శుకబ్రహ్మాశ్రమము (పోస్టు)

శ్రీకాళహస్తి (చిత్తూ జిల్లా), ఏ.పి.

పిన్ : 517 640



ప్రస్తావన

వేద శాస్త్రములందు ఎన్నియో పరమరహస్యములు నిగూఢములై యున్నవి. విద్వాంసులు వాటిని చక్కగా తెలిసికొనగల్గుచున్నారు. కాని జనసామాన్యము నకు గూడ అవి అందుబాటులో నుడవలెనన్న వారికి గూడ అవి చక్కగ అర్థము కావలెనన్న సులభమైన భాషలో జటిలము కాని భావముతో అవి ప్రచారమునకు రావలసి యున్నవి. ఇట్టి అభిప్రాయముతోనే శ్రీ స్వాములవారు ఉపనిషత్తులు, భగవద్గీత మున్నగు ప్రామాణిక గ్రంథములందుగల ధర్మ రహస్యములను సర్వజనులకును తేట తెల్లముగ తెలియులాగున "మానసబోధ" అను ఈ చిన్న పుస్తకమును రచించిరి. ఇందు 108 తత్త్వములు కలవు. ముముక్షువులు వీనిని చక్కగా మననము చేసికొని ఆనందానుభూతిని బడయగలరని విశ్వసించుచున్నాము.

ఇట్లు
ప్రకాశకులు

మానసబోధ

1. సంసార కూపమున
దిక్కుతోచక యుండి
విలపించు టేలకో మనసా
గురు పాదముల బట్టి
తత్త్వంబు తెలిసికొని
తప్పించుకో ఓయి మనసా !

2. ఎన్ని జన్మల నుండి
బంధంబు తొలగక
దుఃఖించుచున్నావు మనసా
నరజన్మ మందున
జ్ఞానంబు నార్జించి
తాపంబు బాపుకో మనసా!

3. సంసార మందలి
అల్ప సుఖమును జూచి
మురిసిపోవగలనేల మనసా
ఆనందముగ తోచు
విషయభోగము లన్ని
ముణ్ణాళ్ల ముచ్చటే మనసా!

4. దారుణంబైనట్టి
సంసార వ్యాధిని
పోగొట్టుకో ఓయి మనసా
పుట్టి చచ్చుట యందు
పురుషార్థ మేమియో
బాగుగా యోచించు మనసా!

5. రామ రామా యనుచు
నిరతంబు మదిలోన
స్మరణ చేయుము ఓయి మనసా
పరమ పావనమైన
దైవనామము చేత
పాపమంతయు తొలగు మనసా!

6. కోటికిని పడగెత్తి
కొండంత ధనమును
కూడబెట్టిన నేమి మనసా
దాన ధర్మము లేక
దాచిన సొమ్మంత
పరులపాలై పోవు మనసా!

7. జగతిలో నున్నట్టి
దేహంబు లన్నియు
నీ యొక్క రూపాలె మనసా
సత్యంబు తెలిసికొని
ప్రాణులన్నిటి యెడల
దయగల్గి యుండుమూ మనసా!

8. రేపు రేపని చెప్పి
దైవ కార్యాలను
విరమించబోకుము మనసా
ధర్మ కార్యాలను
దైవ కార్యాలను
వెనువెంటనే చేయి మనసా!

9. జడమైన దేహము
జడమైన చిత్తము
నీ స్వరూపము కాదు మనసా
సచ్చిదానందమగు
ఆత్మయే నీవని
బాగుగా తెలిసికో మనసా!

10. చావు పుట్టుక లన్ని
పాంచభౌతికమైన
దేహానికే యగును మనసా
నిత్య శుద్ధంబైన
ఆత్మయే యగు నీకు
జన్మాదులే లేవు మనసా!

11. కనుపించునది యంత
కాలగర్భమునందు
నాశంబు నొందునూ మనసా
నాశ మేమియు లేని
బ్రహ్మమే నీవని
త్వరితముగ తెలిసికో మనసా!

12. విశ్వమందెల్లెడల
ఆత్మయొక్కటె కాని
రెండవది లేదోయి మనసా
నాకంటె వేఱుగ
మఱియొకటి లేదని
తెలిసి ధైర్యము నొందు మనసా!

13. ధ్యానయోగము చేత
ఆత్మలో స్థితిగల్గి
దృశ్యభావన వీడు మనసా
దృశ్యంబు లేనట్టి
సద్రూపమే నీవు
సత్యమును తెలిసికో మనసా!

14. అనుభూతి బడసిన
సద్గురూత్తమునికై
బాగుగా వెతకుము మనసా
గురుపాదముల జేరి
ఆత్మానుభూతికై
ధ్యానంబు సలుపుమూ మనసా!

15. ఋషులు పొందిన శాంతి
కలుగునా నాకని
సంశయింపకు ఓయి మనసా
అభ్యాస వశమున
సర్వులకు మోక్షంబు
సమకూరు ధరణిలో మనసా!

16. బలహీనుడను నేను
అని తలంచుచు నీవు
పరితపించెదవేల మనసా
శక్తులన్నియు నీలోనే
కలవంచు భావించి
ధైర్యమును చేబట్టు మనసా!

17. జన్మంబు లన్నిటిలో
నరజన్మ శ్రేష్ఠమని
చక్కగా నెరుగుము మనసా
దైవ భావము కలిగి
మనుజత్వ మంతను
సార్థకంబుగ జేయి మనసా!

18. శాస్త్రాల సారము
వివరించి తెలిపెద
శ్రద్ధగా వినుము ఓ మనసా
పరహితమే పుణ్యము
పరపీడ పాపము
దయచూపు ఎల్లెడల మనసా!

19. మార్గంబు లన్నిటిలో
భక్తిమార్గమె చాల
సులభమైనది ఓయి మనసా
శ్రద్ధతో శుద్ధితో
భక్తిమార్గమును బట్టి
గమ్యాన్ని చేరుకో మనసా!

20. పెక్కు జన్మలనుండి
విషయ సంస్కారాలు
వెంటాడుచున్నవీ మనసా
అభ్యాస బలముచే
వానినెల్లను నీవు
పోగొట్టుకో ఓయి మనసా!

21. వ్యవహారమందున
ముగనిగియున్నను నీవు
దైవాన్ని మరువకూ మనసా
దైవచింతన యొకటె
నిక్కముగ భువిలోన
కడతేర్చు సాధనము మనసా!

22. ధ్యానమందున నీవు
చిత్తమును ఇటు నటూ
పరుగెత్తనీయకూ మనసా
నిశ్చలంబైనట్టి
చిత్తంబు లోపల
ఆనంద ముదయించు మనసా!

23. తోటి ప్రాణిని నీవు
నీవలె చూచుచు
మెలగుచుండుము ఓయి మనసా
నీ సౌఖ్యమును వోలె
పరసుఖంబును గూడ
కాంక్షించు చుండుమూ మనసా!

24. కష్టాలు కలిగినా
నష్టాలు కలిగినా
శాంతంబు వీడకూ మనసా
నిర్వికారత్వము
సహన శీలత్వము
అభ్యసింపుము ఓయి మనసా!

25. బంధరూపములైన
కోపతాపాలను
దరికి చేర్చకు ఓయి మనసా
కోపాన్ని అరికట్టి
కామాన్ని తెగద్రుంచి
మోక్షధామము చేరు మనసా!

26. కామాది రూపులగు
శత్రువుల జాడను
కనిపెట్టుచుండుమూ మనసా
ధైర్యమును చేబట్టి
వానితో పోరాడి
విజయాన్ని పొందుమూ మనసా!

27. పంచభూతాలతో
నిర్మితంబై నట్టి
తోలుబొమ్మవు కావు మనసా
దేశకాలాలచే
గ్రసితంబు కానట్టి
చిద్రూపమే నీవు మనసా!

28. సచ్చిదానందమగు
బ్రహ్మమే నేననుచు
భావించుచుండుమూ మనసా
నిరతంబు గావించు
మననంబుచే నీవు
తద్రూప మగుదువూ మనసా!

29. దీప మున్నప్పుడే
ఇళ్లు వాకిళ్లను
చక్కబెట్టుకో ఓయి మనసా
ఆరోగ్య మున్నప్పుడె
భుక్తికై యున్నపుడె
దైవాన్ని తెలిసికో మనసా!

30. కాలచక్రము నందు
గిరగిరా తిరుగుచూ
క్లేశ మొందగనేల మనసా
జన్మమే లేనట్టి
ఆత్మపదమును పొంది
ఆనంద మొందుమూ మనసా!

31. విశ్వమం దెల్లడల
గొప్ప శాసన మొకటి
పనిచేయుచున్నదీ మనసా
పుణ్యంబుచే సుఖము
పాపంబుచే బాధ
కలిగితీరును దాన మనసా!

32. దేహవసానమున
బంధ్వాదులందఱు
వీడిపోదురు ఓయి మనసా
తాను చేసిన కర్మ
ఒక్కటే తన వెంట
ఎల్లచోట్లకు వచ్చు మనసా!

33. పుణ్యకర్మను పెంచి
పాపకర్మను త్రుంచి
నిర్మలత్వము పొందు మనసా
సాధనంబున కలుగు
హృదయ శుద్ధిచే నీకు
జ్ఞానంబు చేకూరు మనసా!

34. సంసారబాధతో
తల్లడిల్లుచు నుండి
తాప మొందగనేల మనసా
బాధ లెవ్వియు లేని
ఆత్మయే నీవని
అనుభూతి బడయుమూ మనసా!

35. ఇలలోన విద్యలు
ఎన్నియో యున్నను
దుఃఖాన్ని బాపవూ మనసా
దుఃఖమును పోగొట్టు
ఏకైక సాధనము
పరమార్థవిద్యయే మనసా!

36. స్వప్నమున ఎన్నియో
దుఃఖంబు లున్నను
మేల్కాంచి నపుడేవి మనసా
సంసార దుఃఖాలు
ఆత్మానుభూతిచే
తొలగిపోవును ఓయి మనసా!

37. పరిపూర్ణమైనట్టి
ఆనందమంతయు
లోననే కలదు ఓ మనసా
బాహ్యదృష్టిని వదలి
లోని దృష్టిని బడసి
ఆనంద మొందుమూ మనసా!

38. విషయభోగాలను
అనుభవించిన కొలది
పెరుగుచున్నది ఆశ మనసా
వైరాగ్యమును బూని
విషయాల నరికట్టి
ఆత్మానుభవమొందు మనసా!

39. దేహాది వస్తువుల
అందచందములు చూచి
ఉబ్బి పోవగనేల మనసా
త్వరితముగ అవియన్ని
మట్టియై పోవునని
వేగముగ తెలిసికో మనసా!

40. పాశంబు గైకొని
యమదూత లేతెంచ
రక్షించు వారెవరు మనసా
జీవించి యున్నపుడె
గురుపాదముల బట్టి
కైవల్యమును పొందు మనసా!

41. దైవచింతన లేక
నిమిషంబు గడిచిన
వ్యర్థమే యగును ఓ మనసా
సావధానుండవై
ఇకనైన నీ విపుడు
దైవాన్ని చింతించు మనసా!

42. కన్ను బాగున్నపుడె
కాలు బాగున్నపుడె
"నే నెవరిరో" తెలిసికో మనసా
అంగంబు లన్నియు
శిథిలములు కానపుడె
దైవకార్యము చేయి మనసా!

43. కష్టాలలోనైన
నష్టాలలోనైన
సత్యంబు తప్పకూ మనసా
సత్యధర్మాలను
శ్రద్ధతో పాటించి
శ్రేయస్సు బడయుమూ మనసా!

44. ఒక్క ప్రాణికి అయిన
మేలు చేకూర్చుటె
దేవదేవుని పూజ మనసా
భూతసేవయె దైవ
సేవగా భావించి
హితము చేయుము ఓయి మనసా!

45. ద్రవ్యంబులో కొంత
దానధర్మములు చేసి
పుణ్యాన్ని ఆర్జించు మనసా
పుణ్యసంపాదనే
జ్ఞానసంపాదనకు
దారితీయును ఓయి మనసా!

46. ఓంకార మంత్రమును
శ్రద్ధతో భక్తితో
జపము చేయుము ఓయి మనసా
ప్రణవజపము చేత
పాపరాశంతయు
భస్మమై పోవును మనసా!

47. ప్రాణులన్నిటిలోన
పరమాత్మ సమముగా
వ్యాపించియున్నాడు మనసా
దైవ దృష్టిచే నీవు
ఎల్ల ప్రాణులయందు
దయగల్గి యుండుమూ మనసా!

మానసబోధ

48. ప్రతిజీవి దేహంబు
పరమాత్మ నివసించు
స్థానమే యగును ఓ మనసా
సద్గుణాలనుబట్టి
పుష్పాలచే నీవు
పూజించు ఆత్మను మనసా!

49. భువిలోన జీవుని
ధనకీర్తి లెవ్వియు
రక్షించజాలవూ మనసా
సత్యధర్మములు రెండు
ఎల్లకాలములందు
కడతేర్చు జీవుని మనసా!

50. చిత్తమందేవైన
దోషాలు దొరలినా
తొలగించి వేయుమూ మనసా
దోషరహితంబైన
చిత్తంబె ముక్తికి
అనువైన క్షేత్రమా మనసా!

51. మితమైన హితమైన
ఆహార సేవనచె
ఆరోగ్యమే బడయు మనసా
ఆధ్యాత్మ రంగమున
ఆరోగ్యమే మొదటి
అవసరంబగు నోయి మనసా!

52. దేహమే యొక నావ
జీవు డద్దానిని
నడుపుచుండును ఓయి మనసా
నావ బాగున్నపుడె
సంసార సాగరము
దాటివేయుము ఓయి మనసా!

53. భువిలోన జీవుడు
మోక్షంబు నొందుటకు
గీత బోధయె చాలు మనసా
గీతతత్త్వము నెల్ల
క్షుణ్ణముగ తెలిసికొని
భవసాగరము దాటు మనసా!

54. దానధర్మములు చేసి
పేదలను రక్షించి
పుణ్యమును బడయుమూ మనసా
పుణ్యమే ధనమని
భావించి శీఘ్రముగ
అద్దాని నార్జించు మనసా!

55. ఇటునటు పురుగెత్తు
ఇంద్రియముల నెల్ల
అదుపులో నుంచుమూ మనసా
అదుపు తప్పిన గుఱ్ఱాలు
బండిని పడవైచు
జాగరూకత నొందు మనసా!

56. దేహమే రథమని
బుద్ధియే సారథని
బాగుగా తెలిసికో మనసా
బుద్ధికుశలతచేత
ఇంద్రియంబుల నణచి
గమ్యంబు చేరుకో మనసా!

57. బాల్యంబు యౌవనము
బాగున్న కాలముననె
తత్త్వంబు తెలిసికో మనసా
వార్ధక్య మేతెంచ
ఇంద్రియాదులు సడల
ధ్యానంబు జరుగదూ మనసా!

58. స్వస్వరూపాత్మను
లెస్సగా ఎఱుగుటే
నరజన్మ లక్ష్యమూ మనసా
తన్ను తా నెఱుగక
ఏమి పొందిన కూడ
శాంతి కలుగదు ఓయి మనసా!

59. తత్త్వమసి మొదలైన
వాక్యాల అర్థము
మననంబు చేయుమూ మనసా
నితరంబు చేసిన
మననాది క్రియలచే
అనుభూతి కలుగునూ మనసా!

60. ఇలలోన మణియొక
వస్తువుండిన యెడల
భయ ముద్భవించునూ మనసా
జగతియం దెల్లెడల
ఆత్మయొక్కటె యుండ
భయమేల కలుగును మనసా!

61. నూరేండ్ల జీవితము
కలదంచు భావించి
మత్తుగా నుండకూ మనసా
ఏనాటి కానాడు
దైవకార్యము యెడల
జాగరూకత నొందు మనసా!

62. శివశివా యనుచును
శిమంత్రమును నీవు
స్మరణచేయుము ఓయి మనసా
శివమంత్ర జపముచే
పాపజాలము లన్ని
మాయమై పోవునూ మనసా!

63. మరణకాలమునందు
బంధుమిత్రాదులు
వదలిపోవుదు రోయి మనసా
పుణ్యంబు ఒక్కటియె
ఎల్లలోకములందు
వెంటొచ్చునే ఓయి మనసా!

64. పుణ్యమే ధనమని
జ్ఞానమే ధనమని
భావించి యెల్లపుడు మనసా
వానినే అర్థించి
వానినే ఆర్జించి
కడతేర్చు జన్మనూ మనసా!

65. సర్వత్ర దైవంబు
కలదంచు భావించి
ఆర్జించు ప్రేమను మనసా
దైవభావన గల్గి
ప్రాణికోట్లకు నీవు
కీడు చేయకు ఓయి మనసా!

66. ఎల్లవస్తువులందు
కాలంబు ఒకటియె
విలువైనదే యగును మనసా
విలువైన కాలాన్ని
విషయభోగములందు
వ్యర్థంబు చేయకూ మనసా!

67. కర్మచే జన్మము
కర్మచే బంధము
కలిగితీరును ఓయి మనసా
జ్ఞానాగ్నిచే కర్మ
భస్మంబు అయినచో
భవబంధములు తొలగు మనసా!

68. అవతారమూర్తియగు
కృష్ణుండు చెప్పిన
గీత ఒక్కటి చాలు మనసా
గీత భావన చేత
గీత గానము చేత
శాంతి సుఖములు కలుగు మనసా!

69. ఆత్మావలోకనము
అతి ముఖ్యమైనదని
భావించి నీవెపుడు మనసా
ధ్యానాదులందును
జ్ఞానార్జనందును
కాలంబు గడుపుమూ మనసా!

70. ఆత్మలో విశ్వము
కల్పింపబడియుండి
తోచుచున్నది ఇట్లు మనసా
లేనిదే అయినట్టి
జగతియందున నీకు
ఆసక్తి యేలకో మనసా!

71. వేదశాస్త్రాలను
శ్రద్ధతో నీ వెపుడు
మననంబు చేయుము మనసా
మననాది క్రియలచే
బుద్ధి తానంతట
శుద్ధమై పోవునూ మనసా!

72. జీవుని కడతేర్చు
దేవదేవుని నీవు
ఆశ్రయించుము ఓయి మనసా!
దైవభక్తిచె ఎల్లపుడు
శాశ్వతంబగు ముక్తి
కలిగితీరును ఓయి మనసా!

73. దేహదృష్టిని వదలి
ఆత్మదృష్టిని పెంచి
ఆనందమొందుమూ మనసా
అభిమానమును త్రెంచి
మమకారమును త్రుంచి
మోక్షధామము చేరు మనసా!

74. సత్పాత్రులకు చేయు
దానధర్మాలచే
పుణ్యంబు చేకూరు మనసా
పుణ్యముచె జ్ఞానంబు
జ్ఞానముచె మోక్షంబు
కలిగితీరును ఓయి మనసా!

75. కామక్రోధాలను
దంభదర్పాలను
దరికి చేర్చకు ఓయి మనసా
కలుషరూపాలగు
కామక్రోధాలచే
హృదయంబు చెడిపోవు మనసా!

76. నారాయణా యనుచు
హరినామమును నీవు
భక్తితో పలుకుమూ మనసా
హరినామ స్మరణచే
దురితంబు తొలగును
చిత్తశుద్ధియు కలుగు మనసా!

77. జడమైన దేహము
ఏ కాలమందును
నీ స్వరూపము కాదు మనసా
దేహాన్ని చూచేటి
సాక్షివే నీ వని
ఎల్లపుడు చింతించు మనసా!

78. ఇలలోన సకలము
ఏనాటికైనను
నాశమై పోవునూ మనసా
నాశంబు లేనట్టి
పరమాత్మనే నీవు
ఆశ్రయించుము ఓయి మనసా!

79. క్షేత్రంబునే గాదు
క్షేత్రజ్ఞుడను నేను
అని తలంచుము నీవు మనసా
దృశ్యమును నే గాదు
దృగ్రూపమే అనుచు
ఎలుగెత్తి చాటుమూ మనసా!

80. సంసార దుఃఖమును
అంతమొందించెడు
ఆత్మవిద్యను బడయు మనసా
తత్త్వంబు తెలిసికొని
చింత లెవ్వియు లేక
హాయిగా నుండుమూ మనసా!

81. ఇట్లు బాగున్నను
వళ్ళు బాగున్నను
ధనము బాగున్నను మనసా
హరిపాదముల యెడల
భక్తియే లేనిచో
సర్వమూ వ్యర్థమే మనసా!

82. వెన్నవలె హృదయాన్ని
కోమలంబుగ నీవు
చేసివైచుము ఓయి మనసా
నవనీత ప్రియుడు
అత్తఱి హృదయాన
తిష్ఠవేయును ఓయి మనసా!

83. వైరమును వదిలేసి
ప్రేమభావము పెంచి
దయగల్గి యుండుమూ మనసా
దయయున్న హృదయమే
దైవవాసంబని
త్వరితముగ తెలిసికో మనసా!

84. తోలుతిత్తివి నీవు
కాదంచు వేదాలు
ఘోషించు చున్నవి మనసా
దేహాభిమానంబు
వదిలేసి శీఘ్రముగ
ఆత్మవై చెన్నొందు మనసా!

85. చెడ్డ భావాలకు
మంచి భావాలకు
జరుగుచున్నది పోరు మనసా
యత్నాతిశయముచే
చెడ్డభావాలపై
విజయంబు చేబట్టు మనసా!

86. అభ్యాసవశమున
అసురణగుణముల నీవు
అణగద్రొక్కుము ఓయి మనసా
శ్రద్ధతో, భక్తితో
దైవ గుణముల నీవు
లెస్సగా బడయుమూ మనసా!

87. కాలంబు వ్యర్థముగ
వ్యవహారమందున
గడచుచున్నది ఓయి మనసా
కాలాన్ని జాగ్రతగ
దైవానుభూతికై
వినియోగపఱచుమూ మనసా!

మానసబోధ

88. హృదయంబు లోపల
కామాది శత్రువులు
బాధించుచున్నారు మనసా
శత్రుజాలమునంత
హృదయపీఠమునుండి
తరిమివేయుము ఓయి మనసా!

89. ఆహారమందున
నిద్రాదులందున
మితము తప్పకు ఓయి మనసా
ఆరోగ్యమే భాగ్య
మనెడు సూత్రము నీవు
లెస్సగా పాలించు మనసా!

90. శబ్దాది విషయాలు
ఆరంభ సమయాన
సుఖముగా తోచునూ మనసా
అనుభవించిన పిదప
దుఃఖ రూపాలుగా
పరిణమించును ఓయి మనసా!

91. మతిని శుద్ధము చేయు
మార్గాన్నె విజ్ఞులు
మతమనీ చెప్పదురు మనసా
మతము లన్నిటియొక్క
ఏకైక లక్ష్యంబు
దైవాన్ని పొందుటే మనసా!

92. బాగుగా యోచించి
భోగజాలము నంత
వదిలివేయుము ఓయి మనసా
భోగాలు ఒక దశలో
రోగాలుగా మారు
తెలివితెచ్చుకో ఓయి మనసా!

93. అజ్ఞానమున మునిగి
నీచ కార్యములు నీవు
చేయబోకుము ఓయి మనసా
జ్ఞాననేత్రము బడసి
సచ్చరిత్రను బొంది
దివ్యజీవితము గుడుపు మనసా!

94. ఏనాటి పుణ్యమో
నరజన్మ మిప్పడు
ఏతెంచినది నీకు మనసా
ఈ భవ్యజీవితము
సంపూర్తి కానపుడె
దైవాన్ని చేరుకో మనసా!

95. చిత్తంబు ఉన్నచో
జీవత్వ ముదయించు
బాధలన్నియు గలుగు మనసా
చిత్తమే లయమొంద
జీవుడే శివుడగును
మోక్షంబు చేకూరు మనసా!

96. మురికి కొంపగా పేరు
పొందిన దేహంబు
నీవెట్లు అగుదువూ మనసా
అతి నిర్మలంబైన
ఆత్మయే నీవని
దృఢముగా నమ్ముమూ మనసా!

97. సంసార విషయాలు
సేవించి సేవించి
విసుగెత్తదే నీకు మనసా
ఆత్మానుభూతి యను
అపురూప కార్యంబు
సాధించుమూ ఓయి మనసా!

98. మరణించు సమయాన
బంధ్వాదు లెవ్వరు
వెంబడించరు నిన్ను మనసా
నీవు చేసిన కర్మయె
నీ వెంట వచ్చునని
బాగుగా తెలిసికో మనసా!

99. పుట్టింది యేలకో
బాగుగా యోచించి
కార్యంబు సలుపుమూ మనసా
పుట్టుకే లేనట్టి
ఆత్మ పదమును పొందు
మార్గాన్ని తెలిసికో మనసా!

100. ఎందఱో రాజులు
పుట్టిరీ గిట్టిరీ
పేరైన యున్నదా మనసా
భువిలోన మానవుల
సంపత్తు లన్నియు
బుడగవంటివి ఓయి మనసా!

101. ప్రతిబింబ సుఖములు
ఎంత గొప్పవి అయిన
సంతుష్టి నొసగవూ మనసా
బింబ సౌఖ్యానికై
హృదయంబు లోపల
బాగుగా వెతకుమూ మనసా!

102. కొండంత ఆశతో
విషయాల నన్నిటిని
అనుభవింపగనేల మనసా
విషయ సౌఖ్యాలన్ని
దుఃఖాలుగా మారి
బాధించు శీఘ్రమే మనసా!

103. భువిలోన సర్వత్ర
ఒక్క ప్రాణినినైన
బాధించకూ ఓయి మనసా
నిన్ను నీ వెప్పడు
ప్రేమించు లాగున
దయజూపు అంతటా మనసా!

104. చిత్తమెల్లపుడును
విషయాల మీదికి
పరుగెత్తుచుండునూ మనసా
దేనిపై వ్రాలునో
జాగరూకుండవై
సాక్షిగా గమనించు మనసా!

105. మితమైన హితమైన
ఆహారమును నీవు
సేవించుమూ ఓయి మనసా
మోక్ష సాధనలందు
ఆహార నియమము
అతి ముఖ్యమైనది మనసా!

106. 'ఆత్మయే నేనను' చు
మదిలోన ఎల్లపుడు
భావించు చుండుమూ మనసా
ఆత్మ చింతనచేత
శక్తి సామర్థ్యములు
బాగుగా కలుగునూ మనసా!

107. వేదాల సారము
ఒక్క మాటలో నీవు
ఆలకింపుము ఓయి మనసా
బ్రహ్మమే సత్యము
జగము సత్యము కాదు
జీవుండు బ్రహ్మమే మనసా!

108. శాస్త్రసారము నిట్లు
బాగుగా తెలిసికొని
ఆచరింపుము ఓయి మనసా
ధరణి విద్యాప్రకాశుని
మాట గైకొని నీవు
శ్రద్ధగా నడుపుమూ మనసా!

ఓమ్ తత్ సత్

మానసబోధ